

увеличивается на 30%. Занятия от 15 минут до 80 минут в зависимости от общего состояния и поставленной цели. Формулы, по которым можно определить нагрузку: $(190 - \text{возраст}) \times 65\%$ – для новичков и оздоровления, $(190 - \text{возраст}) \times 75\%$ – для фитнес-подготовленных, желающих похудеть, где 190 максимальная ЧСС. Техника дыхания: вдох через нос, выдох – ртом, при выдохе – губы трубочкой (вдох в 1,5-2 раза длиннее выдоха).

Начинать занятия лучше на ровной местности. Освоив технику, можно постепенно выбирать более сложные маршруты. Естественные перепады ландшафта по высоте делают занятие приятным и разнообразным. На ровной местности шаг приходится увеличивать за счет толчка палкой, а на подъеме приобретается новое ощущение движения вперед, а спуск вниз-расслабление.

Достоинства: занятия проходят на свежем воздухе и не требуют снаряжения.

Литература

1. 9-я Глобальная конференция по укреплению здоровья ВОЗ и КНР: «Здоровье для всех и все для здоровья». Шанхай, 2016 г.
2. Книга Ю. А. Новикова «Физкультура или спорт» Терренкур http://www.atletikaklub.ru/ur_n/gl19.htm
3. Анастасия Полетаева «Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом.» Санкт-Петербург, 2014 г.

Здоровьесбережение в студенческой среде высшей медицинской школы

Ильичева В.Н., Соколов Д.А., Насонова Н.А., Писарев Н.Н.

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России, г. Воронеж, Российская Федерация

Социальная и профессиональная мобильности личности, степень ее конкурентоспособности в современном обществе зависят от уровня образования [3]. Одним из условий социального заказа общества является получение не только грамотного, но и здорового специалиста.

На состояние здоровья студентов существенное влияние оказывают неблагоприятные экологические, социальные и экономические условия. Особое внимание следует обратить на негативное влияние отсутствия культуры здорового образа жизни у всех субъектов образовательного процесса [7]. Совокупность гуманистических и естественнонаучных представлений является содержанием культуры здорового образа жизни, конкретных знаний о различных аспектах жизнедеятельности организма человека и его здоровья, как интегральной категории валеологического познания; способах его сохранения и укрепления. Нравственно-волевые качества личности и формирование умений и навыков ведения здорового образа жизни направлены на заботу о своем здоровье и самореализацию [1].

Ориентация личности на поддержание собственного здоровья является одним из условий эффективного формирования культуры здоровья. Оно

выражается в ценностном отношении к здоровью и мотивации здорового образа жизни [5].

Особым компонентом личной жизни индивида является забота о здоровье. Таким образом, одним из результатов профессионального образования является формирование культуры здоровья специалиста как интегрального свойства его личности [5].

Физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная деятельность лежат в основе здоровьесбережения. Мотивацией в здоровьесбережении является конкретизация причины действия в процессе физического воспитания (деятельностный подход), система взаимосвязанных и соподчиненных мотивов деятельности, сознательно определяющего линию поведения (системный подход), показатель существующих потребностей личности или того, в чем индивидуум испытывает недостаток (ценностный подход) [1].

Мотивационные компоненты в содержании здоровьесбережения выделены следующие: оздоровительный, психофизиологический, познавательный, социально-нравственный и профессиональный. Сочетание различных составляющих (двигательных, интеллектуальных, информационных, мировоззренческих) дает возможность каждому индивидууму реализовать потребность человека в здоровье и усилия, направленные на его сохранение и укрепление.

Базируясь на мотивации физического воспитания, оздоровительный компонент предполагает общее улучшение физической подготовленности, реализует возможность управлять собой, при этом испытывать удовлетворение от деятельности [2].

Социально-нравственный компонент дает возможность определить приоритеты социальных функций. Желание быть полноправным членом общества определяет поведение индивидуума, формирует общественное мнение о нем, престижность в обществе, популяризирует технологии оздоровления у различных категорий общества, но главное – готовность личности к постоянному развитию и совершенствованию своего потенциала [8].

Психофизиологический компонент мотивации здоровьесбережения базируется на том, что физическая активность улучшает физическое и психологическое здоровье, стимулирует к двигательной активности, развитию мотиваций здоровьесбережения, основанных на реализации (гармония, согласие, порядок, эстетика внешнего вида) и получение удовлетворения (ощущение здоровья, радость, стремление быть здоровым) [6].

Профессиональный компонент выражается в осознании того, что имея хорошее здоровье, можно подняться на более высокую ступень общественной лестницы [4].

Познавательный компонент представляет собой действия и отношение индивидуума к здоровьесбережению, где ведущими мотивами является общение, стремление к познанию, самооценка, самопознание.

При проведении бесед со студентами I курса на тему здоровьесбережения выявляется уровень их физической подготовленности, устойчивый интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности, стремление обогатить знания поиском и использованием литературы по проблеме здоровьесбережения. В беседах довольно полно представляется характеристика здоровьесбережения, обозначается ценность физкультурно-оздоровительной деятельности в укреплении и сохранении здоровья, настроении, снятии усталости, социальное значение сохранения здоровья.

Студенты, обладающие личным опытом в создании индивидуальных программ сохранения здоровья и физического самосовершенствования, могут выполнять руководящую роль в культурно-оздоровительных мероприятиях. Кроме того студенты, занимающиеся спортом, имеют возможность не только выполнять программу здоровьесбережения, но и рационально распределять нагрузку при насыщенной дисциплинами учебе в высшем медицинском образовательном учреждении.

Таким образом, реализация программы здоровьесбережения в студенческой среде позитивно влияет не только на отношение студентов к своему здоровью, его сохранению и укреплению, но и позитивно настраивает на успешное обучение.

Литература

1. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса ; под ред. Е. М. Казина, Н. А. Заруба. Кемерово; Изд-во КРИПКиПРО, 2003.
2. Викторов Д. В. Здоровьесбережение: проблемы развития мотивации у студентов вузов: монография / Д. В. Викторов. – Омск: изд-во ОмГПУ, 2009. – 142 с.
3. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека. М.: изд-во МГУ, 1990.
4. Ильин Е. П. Мотивации и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 509 с.
5. Кайгородова Н. З. Потенциальные возможности вуза по формированию культуры здоровья в ходе профессиональной подготовки студентов / Н. З. Кайгородова, Т. А. Исаева // Здоровьесберегающее образование. 2013. № 6(34). С. 44–48.
6. Лотоненко А. В. Молодежь и физическая культура / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – 310 с.
7. Преемственность формирования культуры здоровья учащихся в образовательной среде региона: коллективная монография; науч. ред. Р. В. Рожнов. – Пенза: Информационно-издательский центр ПГУ, 2006.
8. Тихонова Т. К. Формирование готовности студентов вуза к физическому самовоспитанию: дис. к.п.н. / Т. К. Тихонова. – М., 2000. – 154 с.